

Caponata! Sizilianische Auberginenpfanne mit Perlencouscous, Kapern und Kalamata-Oliven

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2544 kj/608 kcal • Tag 2 kochen



Aubergine



Perlencouscous



Tomatenmark



Oregano



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomaten



Kapern



Kalamata-Oliven



Mandelblättchen



Naturjoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Perlencouscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Mandelblättchen 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	408 kj/97 kcal	2544 kj/608 kcal
Fett	4.65 g	29.02 g
- davon ges. Fettsäuren	0.72 g	4.52 g
Kohlenhydrate	10.67 g	66.56 g
- davon Zucker	2.13 g	13.30 g
Eiweiss	2.62 g	16.37 g
Salz	0.429 g	2.676 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 7) Milch (einschliesslich Laktose) **15)** Weizen **22)** Mandeln.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Oreganoblätter grob hacken.



Aubergine rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Auberginenwürfel** rundum für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.



Sauce vollenden

Tomatenmark in die Bratpfanne geben und für 1 weitere Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Tomatenwürfeln** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und alles zusammen für ca. 15 Min. offen köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



In der Zwischenzeit

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben, **Wasser** ausreichend **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist.

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



Letzte Schritte

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Kalamata-Oliven halbieren.

Beides in die Bratpfanne mit der **Sauce** geben und kurz mitkochen.



Anrichten

Perlencouscous auf tiefen Tellern verteilen und die **Auberginensauce** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und dem **Joghurt** servieren.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Caponata. Sicilian fried aubergine with pearl couscous, capers and Kalamata olives

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.544 kj/608 kcal • Cook on day 2

7



Aubergine



Pearl couscous



Tomato purée



Oregano



Onion



Garlic clove



Tomatoes



Capers



Kalamata olives



Almond flakes



Plain yoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan and 1 large pot.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Pearl couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Capers	1 x 35 g	2 x 35 g
Kalamata olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Almond flakes 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Vegetable stock powder*, olive oil*, sugar*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	408 kJ/97 kcal	2.544 kJ/608 kcal
Fat	4.65 g	29.02 g
- incl. saturated fats	0.72 g	4.52 g
Carbohydrate	10.67 g	66.56 g
- incl. sugar	2.13 g	13.30 g
Protein	2.62 g	16.37 g
Salt	0.429 g	2.676 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat **22)** Almonds.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Cut **aubergine** into 2 cm cubes.

Roughly dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut tomatoes into 2 cm cubes.

Roughly chop **oregano** leaves.



Fry aubergine

Roast the almond flakes in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. until they release their aroma.

Remove from the frying pan and set aside. In the same large frying pan, heat 3 tbsp. [6 tbsp.] **olive oil*** and fry diced **aubergine** for 4-5 min. until golden brown.

Add **onion** and **garlic** and sauté for another 2-3 min.



Finish the sauce

Add tomato purée to the frying pan and sauté for another 1 min.

Deglaze the contents of the frying with diced tomatoes and 200 ml [400 ml] water*.

Reduce the heat and simmer everything together uncovered for approx. 15 min. until the **sauce** thickens a bit.

Season with **salt***, **pepper*** and a pinch of **sugar***.



Meanwhile

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add 4 g [8 g] **vegetable stock powder***, season with plenty of **salt***, then bring to the boil.

Stir in the **pearl couscous**, cover, then simmer on a low heat for about 12 min. until the **couscous** is soft.

Then remove the pot from the stove, remove the lid, and allow any water to evaporate.



Last steps

Drain the **capers** using a sieve.

Halve the **Kalamata olives**.

Add both to the **sauce** in the frying pan and cook briefly.



Serve

Apportion the **pearl couscous** onto deep plates and arrange the **aubergine** sauce alongside.

Top with almond flakes and serve with the yoghurt.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Caponata ! Poêlée d'aubergines sicilienne avec couscous perlé, câpres et olives de Kalamata

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.544 kj/608 kcal • Cuisiner au 2e jour

7



Aubergine



Couscous perlé



Concentré de tomates



Origan



Oignon



Gousse d'ail



Tomates



Câpres



Olives de Kalamata



Amandes effilées



Yogourt nature



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Couscous perlé 15	1 x 150 g	1 x 300 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Origan	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Amandes effilées 22	1 x 10 g	1 x 20 g
Yogourt nature 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, sucre*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	408 kJ/97 kcal	2.544 kJ/608 kcal
Lipides	4.65 g	29.02 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	4.52 g
Glucides	10.67 g	66.56 g
- dont sucre	2.13 g	13.30 g
Protéines	2.62 g	16.37 g
Sel	0.429 g	2.676 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprendant du lactose) 15) blé 22) amandes.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

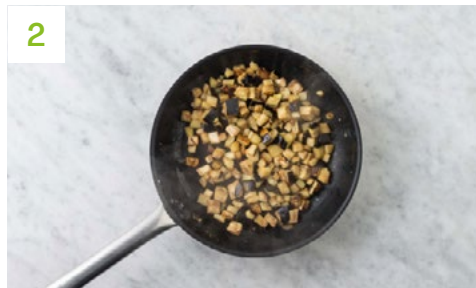
Couper l'**aubergine** en cubes de 2 cm.

Couper l'**oignon** en gros cubes.

Peler et hacher finement l'**ail**.

Couper les **tomates** en dés de 2 cm.

Hacher grossièrement les **feuilles d'origan**.



Faire griller l'aubergine.

Griller les amandes effilées 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et les réserver. Dans la même grande poêle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'**huile d'olive*** et y faire dorer les **dés d'aubergine** de tous les côtés pendant 4 à 5 min.

Ajouter l'**oignon** et l'**ail** et les faire revenir encore 2 à 3 min.



Finir la sauce

Ajouter le **concentré de tomates** dans la poêle et faire suer pendant 1 min supplémentaire.

Dégeler le contenu de la poêle avec les **dés de tomates** et 200 ml [400 ml] d'**eau***.

Réduire le feu et laisser mijoter le tout à découvert pendant env. 15 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe un peu.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.

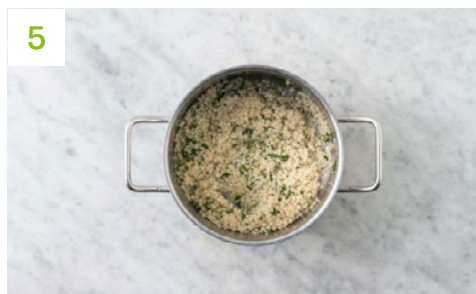


Pendant ce temps

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude**, et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***, **saler*** et porter à ébullition.

Incorporer le **couscous** perlé et laisser mijoter à découvert à feu doux env. 12 min. jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser s'évaporer en enlevant le couvercle.



Dernières étapes

Égoutter les **câpres** dans une passoire.

Couper les **olives de Kalamata** en deux.

Ajouter les deux dans la poêle avec la **sauce** et faire cuire brièvement.



Dresser

Répartir le **couscous perlé** dans des assiettes creuses et dresser la **sauce aux aubergines** à côté.

Garnir d'**amandes effilées** et servir avec le **yogourt**.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

